

VITAMINA D

⇒ Su falta puede provocar:

- fractura de huesos
- Raquitismo

la obtenemos
Exposición AL SOL
por nuestra



@arenariacoord



Nuestros huesos están formados de Calcio que obtenemos de los alimentos.

Cuando estamos tiempo sin poder "tomar el Sol" podemos obtener esta Vitamina de:



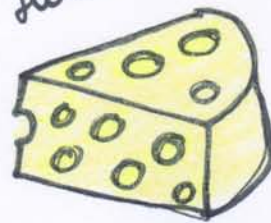
Pescado azul



Huevos



Leche



Queso

La Vitamina D ayuda a absorber mejor el Calcio que nuestros huesos necesitan.

¡¡¡JOJO! También se puede obtener de:

- Frutos Secos (Nueces, Almendras, ...)
- Cereales (pan, avena, arroz, ...)
- Fruta
- Setas